



FUGA
Formation

INFORMATIONS

MODE DE VALIDATION

L'acquisition des compétences est évaluée de façon sommative tout au long de la formation et lors des exercices de pratique.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Mme Kelly HENDERSON

MODALITÉ DE SUIVI STAGIAIRE

Questionnaire contrôle qualité

VALIDITÉ

Cette formation est sanctionnée par une attestation de compétences individuelle de fin de formation remise au stagiaire.

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait aux évaluations dans leur intégralité peuvent prétendre à l'obtention de l'attestation.

TARIF

Nous consulter



LE CENTRE DE FORMATION

Parking gratuit
Salle de restauration
Commerces à proximité



REFERENT HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter :

Mme Aurélia Berquier
03 60 62 01 81

aureliaberquier@fugaformation.fr

- Comprendre les contraintes mécaniques exercées lors du travail assis prolongé
- Pathologies fréquentes et prévention

Ergonomie du poste de travail sur écran (présentiel et télétravail)

- Principes de base de l'ergonomie
- Organisation optimale du poste : hauteur d'écran, position du clavier, éclairage, accessoires (support PC, repose-pieds, etc.)
- Spécificités du télétravail : contraintes d'espace, mobilier domestique, isolement
- Environnement sonore, thermique et visuel

Postures et positions recommandées

- Postures statiques vs dynamiques
- Position assise idéale

Entraînement aux gestes et mouvements corrects

- Exercices pratiques : s'auto-évaluer et corriger ses postures
- Routines de micro-pauses actives
- Étirements et échauffements adaptés au poste informatique
- Manipulations sécuritaires des objets au bureau

Gestes du quotidien et continuité de la prévention hors travail

- Activités domestiques à risque : comment les gérer ?
- Préserver son dos et ses articulations au quotidien

Hygiène de vie et santé durable

- Sommeil, récupération et rythmes de travail
- L'importance de l'activité physique régulière
- Gestion du stress et de la fatigue mentale : techniques simples à adopter

MODALITE D EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée de façon sommative lors des exercices de pratique.

Attribution finale

Une Attestation individuelle de formation
Un livret de formation gestes et postures reprenant les enseignements clés de la formation